

TILBUD PRIMA AFT

Våren 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
09.00-11.00 Åpen base med veileder Oppgaver ut fra egne mål Undervisningsrom 1.etg		09.00-11.30 Grunnleggende ferdigheter Undervisningsrom 1.etg Åshild og Madeleine	11.00 – 11.45 Bevegelses-gruppe Treningsrom 1.etg Heidi	10.00-11.30 AFT-Ung Marianne W og Shazir Base 1. etg	10.00 -11.30 Individuell trening med treningsveileder til stede. Treningsrom 1.etg Heidi, Ivar og Marianne	10.00-11.00 Styrketrening i gruppe Treningsrom 1.etg Heidi og Marianne	09.00-11.00 Digitale Ferdigheter Undervisningsrom 1.etg Andreas
Felles lunsj kl 11-12		10.00-11.30 Markedstid Jobbsøkere 1. etg		Felles lunsj kl 11.30-12.00			
KIB-kurs 12.30-15.00 Dato: 26.01-27.04 26 Undervisningsrom 1.etg Kari og Hanne A MANDAG 19. januar: Utdanningsmesse	15.00-16.15 Yin-Yoga Yogarom 1.etg Heidi (ekstern)	12.00-14.00 Onsdagstema og workshop Se temaplan Undervisningsrom 1.etg	12.00-15.00 Gøyalt fellesskap og aktiviteter Lavterskel-tilbud i Utleirahallen Tove, Marianne og Shazir	12.00-14.30 JobbLØFT Base 1. etg Rikke, Mona og Marianne 29.01.26 – 05.03.26		12.00-15.00 Åpen base uten veileder. Oppgaver ut fra egne mål Undervisningsrom 1.etg	
		14.00-15.30 Åpen base uten veileder Oppgaver ut fra egne mål Undervisningsrom 1. etg		14.00-15.30 Åpen base uten veileder Oppgaver ut fra egne mål Undervisningsrom 1.etg			

Temaplan Onsdager:

uke	Dato	Tema	Beskrivelse
3	14. januar	Onsdagstema utgår pga INTROKURS 14-16. januar	Se egen oversikt. Gjelder nye kandidater i tiltaket.
4	21. januar	Arbeidslivet krav og forventinger <i>Anne W</i>	Hva er viktig å huske på i en jobb? <i>Rettigheter og plikter i arbeidslivet.</i> Kurset tar deg gjennom de viktigste punktene i en standard skriftlig arbeidskontrakt. Hva må en arbeidskontrakt minimum inneholde i følge Arbeidsmiljøloven? Vi går også gjennom de viktigste pliktene du har som arbeidstager. Få med deg noen tips fra en advokat innen arbeidsrett og en HR-leder via E-læringskurs i KP. Refleksjoner og erfaringsdeling i gruppe
5	28. januar	ARBEIDSPRAKSIS – åpner din dør til jobb?! <i>Børge og Elin</i>	Mange er usikre på hva arbeidspraksis er. “Er dette nyttig for meg?”, “Dette er litt skummelt”, “What's in it for me?”, er spørsmål mange stiller seg. I dette kurset får du høre hvordan du kan bruke arbeidspraksis til din fordel på veien mot arbeid. Vi deler erfaringer fra det å ha en arbeidspraksis. Ved å delta på kurset, samt bruke sjekklisten fra KP, vil du få tips til hvordan du kan gå frem for å skaffe en arbeidspraksis i din ønskede yrkesretning.
6	4. februar	JOBBMATCH <i>Kathrine og Anne Kathrine</i>	For å kunne finne en jobb man vil kunne stå i over tid, vil jobbmatch være viktig for å oppnå dette. – Hva skal til for at du vil trives i jobben? – En jobb som er i samsvar med interesser, kunnskap og kompetanse.
7	11. februar	CV- Hvordan vekker CV-en din interesse hos arbeidsgiver? <i>Kristian</i>	I dette kurset vil du lære om hvordan du setter opp en god og ryddig CV. Hvordan få frem kompetansen din, hva er viktig informasjon å få med, og hvordan bør oppsettet se ut for at du skal fange mottakerens oppmerksomhet. Vi benytter KP for maler og inspirasjon.
8	18 februar	SØKNAD- Hvordan sette ord på egen kompetanse og	Dette kurset tar for seg hvordan du skal analysere stillingsutlysningen og besvare denne best mulig, hvilken informasjon du må ha med, og hvordan denne

		strukturere en søknad slik at den blir mest mulig attraktiv for en arbeidsgiver? <i>Børge og Mona</i>	kan fremstilles slik at søknaden din blir ryddig og lettlest. Vi benytter også maler og inspirasjon fra KP og nettressurser.
9	25.februar	PRESENTERE MEG SELV godt i INTERVJU <i>Anne W</i>	Hvordan overbevise arbeidsgiver om at du er den rette for jobben? De fleste av oss opplever intervjuet som stressende og vi blir nervøse. Dette kurset gir deg tips til hvordan du kan forberede deg til intervju. Vi inspireres av videofilm, oppgaver som gir deg mulighet til å tenke nøye igjennom hva du skal si, og øve deg på å gi gode og troverdige svar til intervjutrening, og senere intervjuer, øvelser eller samtaler med bruk av intervjukort i grupper.
10	4. mars	FREMTIDENS JOBBMARKED	Arbeidslivet er i rask endring, og nye trender og teknologier skaper både utfordringer og muligheter. Vi ser nærmere på hvilke kompetanser som blir mest etterspurt, hvordan fleksible arbeidsformer og nye yrkesroller vokser frem, og hva du kan gjøre for å stå sterkere i konkurransen. Målet er å gi deg innsikt og konkrete tips som gjør deg bedre rustet til å møte fremtidens arbeidsmarked.
11	11. mars	LEGO SERIOUS PLAY Identifisering av personlige egenskaper og nøkkelkvalifikasjoner med Lego <i>Rikke, Mona og Christine</i>	Lego kan være et kraftfullt verktøy for refleksjon og selvinnsikt! I dette temaet bruker vi Lego for å identifisere personlige egenskaper og nøkkelkvalifikasjoner som kan fremheves i en CV. Gjennom bygging av modeller visualiserer du dine styrker, verdier og viktige kompetanser, som samarbeidsevne, kreativitet eller problemløsning. Denne kreative prosessen gir både økt bevissthet og konkrete eksempler som kan brukes til personlig utvikling og presentasjon i jobbsøking.
11	18.mars	KI – i hverdag og jobbsøk. Lær å bruke KI i jobbsøket med tips til prompting og kritisk bruk. <i>Aleksander og Frode</i>	Vil du lære hvordan kunstig intelligens kan bli ditt beste verktøy i jobbsøket? Bli med på vår inspirerende undervisning, der vi gir deg praktiske tips til prompting og lærer deg å bruke KI kritisk og effektivt, både i hverdagen og på vei mot drømmejobben.

13	25.mars	KOMMUNIKASJON Hva er god kommunikasjon i samarbeid på jobb? <i>Bente og Kathrine</i>	<i>Kommunikasjon</i> Vær bevisst på hvordan du kommuniserer med andre og tenk på hva du ønsker å formidle med budskapet ditt! I dette kurset går vi inn på hvordan man kan kommunisere effektivt, og gir noen tips på hva man bør tenke på når man skal ha en god kommunikasjon med andre. Vi benytter E-læringskurs, felles refleksjon og eksempler fra arbeidserfaringer, Vi setter fokus på medarbeiderskap og identitet.
14			PÅSKE

Beskrivelser av AFT-tilbudet:

Temaundervisning og workshop:

Få verdifull innsikt med målrettet opplæring, etterfulgt av en praktisk workshop hvor du tar i bruk det du har lært. Fokus på konkrete jobbsøkertemaer, utforskning og forberedelser til møter med arbeidsgivere og din egen prosess i AFT. Se temaoversikt.

Markedstid:

Få innsikt og individuell veiledning! Start dagen med 10 minutters oppdatering kl. 10 om de nyeste trendene i arbeidsmarkedet og konkrete jobb- og praksismuligheter fra våre markedskontakter. Deretter får du inntil 10 minutter individuell veiledning – med f.eks hjelp til CV, markedsbrev og hvordan du presenterer deg best mulig. Ta med veilederen din og få mest mulig ut av dagen!

Åpen base:

Benytt «Åpen base» med og uten veileder for å gjennomføre egne oppgaver i tråd med dine mål og planer i AFT. Vi har kurs-PCer, VR-briller og veiledere tilgjengelige. Avtal oppgaver med din veileder, som gjerne sitter side om side når det trengs. Du er velkommen til felles lunsj som vist i tilbudet og til å sitte i Åpen base med egne oppgaver innenfor vår åpningstid.

Treningstilbud:

Vi tilbyr yoga, bevegelsesgruppe og styrketrening i 1. etasje med erfarne instruktører. Målet er å styrke kroppen, utvikle gode vaner og gi overskudd for å takle livets overganger og jobbutfordringer. Et verdifullt tilbud for både fysisk og mental helse.

Mestringskurs:

Velkommen til en rekke verdifulle kurs og grupper som støtter deg i din utviklingsprosess. I små, trygge grupper vil du få muligheten til å utforske ulike temaer, lære nyttige verktøy, og reflektere over egne behov og mål. Alle kursene krever påmelding via egen veileder, og det anbefales å avtale en samtale om innholdet for å sikre at tilbudet samsvarer med dine behov og planer.

Kursene som tilbys inkluderer:

- **Mindfulness** : En mulighet til å utvikle tilstedeværelse og ro gjennom mindfulness-teknikker.
- **Kurs i mestring av ADHD**: Fokus på mestringsstrategier og økt forståelse for ADHD i en praktisk og støttende setting.
- **Livsmestring**: Utforsk verktøy og teknikker som styrker din evne til å håndtere utfordringer og skape balanse i livet.
- **Tankevirus** gir innsikt i hvordan tankemønstre påvirker deg i hverdagen. Kurset passer for deg som ønsker å forstå og håndtere egne tanker bedre – særlig i møte med jobbsøking og endring.

Alle kursene finner sted i undervisningsrom på 1. etasje. Dette er en flott anledning til å investere i din personlige vekst.

Grunnleggende ferdigheter:

Her får du styrket dine grunnleggende ferdigheter innen lesing, skriving, regning, muntlige ferdigheter og digitale ferdigheter. Dette tilrettelegges gjennom praktiske og relevante oppgaver som er tilpasset den enkeltes nivå og behov. Målet er å øke selvtillit, mestring i hverdagen og bidra til å forbedre mulighetene for å lykkes i arbeidslivet.

Digitale ferdigheter:

Veileder som gir digital trygging med ekstra IT – hjelp til å anvende PC (innlogging, e-post, informasjonssøk, word etc). Alle er velkomne.

AFT Ung

Dette er et arbeidsrettet tilbud for unge voksne mellom 18 og 30 år. Som deltaker får du selv påvirke innholdet, som består av temaundervisning, bedriftsbesøk og møter med eksterne arbeidsgivere og fagfolk. I tillegg har vi sosiale og fysiske aktiviteter med lav terskel for deltakelse, blant annet samarbeidsoppgaver og aktivitet i **Utleirahallen**. Vi ønsker å skape et inkluderende og motiverende fellesskap der hver enkelt kan finne en tydeligere retning for fremtidig arbeidsliv – og ha det gøy på veien!

TILBUD PRIMA AFT

Våren 2026